

汁物 「おから汁」

<材料(2人分)>

おから	40 g
あさり(水煮)	小1/2缶
油揚げ	1/3 枚
葉ねぎ	1/2 本
〔水	2 カップ
〔いりこ	10 g
みそ	大さじ 2

🌸作り方🌸

- ① 水にいりこを加え、2～3分沸とうさせて、だしをとる。
- ② おからはすり鉢で軽くすり、あさり(水煮)は汁気を切る。
油揚げは熱湯をかけて、油抜きし、細切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に油あげ、あさり、おからの順に加えて、煮立つ直前にみそを溶き入れる。ねぎを加えてすぐに火を止め、器に盛る。